

TARTU ÜLIKOOL
SOTSIAALTEADUSTE VALDKOND

NARVA KOLLEDŽ
ÕPPEKAVA „NOORSOOTÖÖ“

Daria Lissovskaja
HUVITEGEVUSES OSALEMISE AKTIIVSUSE MÕJU ÕPPEEDUKUSELE
NARVA LASKESUUSATAJATE NÄITEL

Lõputöö

Juhendaja: Aet Kiisla MSc

NARVA 2018

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

.....

Töö autori allkiri ja kuupäev

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Daria Lissovskaja,
(sünnikuupäev: 03.03.1992)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Huvitegevuses osalemise aktiivsuse mõju õppeedukusele Narva laskesuusatajate näitel“, mille juhendaja on Aet Kiisla;
 - 1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
 - 1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Narvas, **23.05.2018**

SISUKORD

SISSEJUHATUS	5
1. LASTE ÕPPEEDUKUS JA ÜLEVÄSIMUS HUVIHARIDUSE	
KONTEKSTIS	7
1.1. Huvihariduse olemus.....	7
1.1.1. Huvihariduse mõiste ja tähendus	7
1.1.2. Sport kui huviharidus.....	9
1.1.3. Seos huvihariduses osalemise ja õppeedukuse vahel	12
1.2. Laste üleväsimus	13
1.2.1. Laste üleväsimuse põhjused ja tagajärjed.....	14
1.2.2. Ületreeningu ja -koormuse tunnused	16
2. UURINGU TULEMUSED JA ANALÜÜS	18
2.1. Uurimisprobleemi kirjeldus, eesmärgid ja küsimused	18
2.2. Metoodika.....	19
2.2.1. Ülevaade laskesuusatamisest	19
2.2.2. Andmekogumismeetod	20
2.2.3. Uurimisprotseduur	21
2.3. Tulemused ja arutelu	21
2.3.1. Järeldused ja ettepanekud.....	25
KOKKUVÕTE	29
SUMMARY	31
KIRJANDUS	34
LISAD	38
Lisa 1. Vanemate luba laste intervjuueerimiseks ning lisaküsimused (vene keeles)....	38
Lisa 2. Fookusrühma intervjuu tuumküsimused (vene keeles).....	39

SISSEJUHATUS

Sageli soovivad lapsevanemad anda oma lapsele peale koolihariduse ka huvihariduse. Huviharidus aitab kaasa isiku mitmekülgsele arengule ning aitab noortel ühiskonnas toime tulla (Huviharidusstandard 2007). Lisaks sellele arenevad lastel läbi huvihariduse sellised olulised isiksusomadused nagu töökus, sihikindlus, saavutusvajadus, vastutus- ja kohusetunne (Huvialaharidus ... 2005: 13–14).

Teadaolevalt on põhihariduse omandamine meie riigis kohustuslik (Põhiharidus 2015), mida ei saa öelda huvihariduse kohta. Seega iga laps otsustab ise, kas ta soovib käia huviringis või mitte. Huvitegevust hinnatakse ka sellepärast, et see annab lastele kogemuse mitteformaalses õppimises¹, kuigi Maaelu Arengu Instituut on leidnud, et huvialaharidus ja huvitegevus on noorte jaoks suur lisakoormus (Huvialaharidus ... 2005: 13), mis võib tekitada pikaajalise stressi, mis omakorda võib tervisele halvasti mõjuda (Gil 2017). Sellest võib järeldada, et ülepingest tingitud esimesed ohumärgid, nagu ärrituvus, väsimus, ükskõikus, peavalud, kerge ärevus, seedehäired ja uneprobleemid (Gil 2017) ei soodusta positiivseid õppetulemusi koolis.

Seoses sellega, et olen laskesuusatamise algettevalmistuse astme treener Narva linnas, on laste üleväsimuse probleem minu jaoks aktuaalne. Töökogemus treenerina näitab, et mõned treeningus osalejad tunnevad väsimust juba enne treeningu algust, ning üldjuhul käivad need lapsed ka teistes huviringides. Seoses sellega tekkis küsimus, kas aktiivne osalemine huviringides ei sega koolis õppimist ning ei mõju õppe edukusele halvasti?

Kui huviharidus ei oleks nii kasulik, siis sellega ei tegeldaks ega propageeritaks seda. On aga vähe uuritud, kui palju võiks laps huvitegevustega tegeleda, et see ei tooks kaasa negatiivset mõju nii laste tervisele kui ka õppe edukusele koolis.

Käesoleva lõputöö eesmärgiks on välja selgitada, mida saab teha, et aktiivne osalemine huvitegevustes ei mõjutaks negatiivselt õppe edukust koolis. Eesmärgi saavutamiseks püstitasin järgmised küsimused:

- Mis on huviharidus, selle mõiste ja tähendus?

¹ **Mitteformaalne õppimine** – vabatahtlik kuigi sihipärane õppimine, mis võib toimuda erinevates keskkondades ja olukordades, kus õppimine ei ole peamine põhitegevus. Mitteformaalse õppe võivad läbi viia nii väljaõppinud töötajad kui ka vabatahtlik või omaealine. Õpe on planeeritud ehkki ei pea olema struktureeritud või kinnitatud õppekavaga ning enamasti puudub dokumenteering ja hinnang. (Chisholm 2005: 49)

- Kuidas sporditegemine mõjub laste organismile?
- Missugune seos on huvihariduses osalemise ja õppeedukuse vahel?

Uuringutulemuste saamiseks püstitasin järgnevad uurimisküsimused:

- Kui palju võib laps huvitegevustega hõivatud olla?
- Kas huvitegevus võib olla üleväsimuse põhjuseks?
- Milline on huvihariduse mõju laste õppeedukusele?

Lõputöö on eelkõige kasulik lapsevanematele, kes planeerivad oma lapsi kaasata huvitegevustesse või kelle lapsed juba sellega tegelevad. Töö aitab aru saada, mil määral tasub lapsi huvitegevustega koormata ning kas aktiivne osalemine koolivälistes tegevustes võib lapse õppeedukust koolis negatiivselt mõjutada. Samuti teen teooria ja uuringu põhjal praktilised ettepanekud, mida saab teha, et huvitegevuses osalemine oleks maksimaalselt produktiivne ning ei tekitaks negatiivset mõju õppeedukusele. Lõputöö tulemused võivad aidata ka treeneril otsustada, milline on optimaalne treeningkormus, vältimaks ülekoormust.

Lõputöö on jagatud kaheks osaks. Esimene on teoreetiline osa, mis annab teoreetilise ülevaate huviharidusest, üleväsimusest ja selle seoses kooli õppeedukusega. Selle osa esimeses peatükis kirjeldan huvihariduse mõistet ning selle tähendust meie ühiskonna ja noorte jaoks. Kirjeldan, kuidas sport kuulub noorsootöö valdkonda, ning annan ülevaate, kuidas huviharidus mõjutab koolis õppeedukust. Esimese peatüki teises osas käsitletakse laste üleväsimust, kus selgitatakse välja, mis võib üleväsimuse põhjustada, kuidas seda ära tunda ning millised tagajärjed võivad olla üleväsimuse tekkimisel.

Teine osa on empiiriline ja keskendub probleemi olemusele; antakse ülevaade uuringu metoodikast, esitatakse uuringu käigus saadud andmete analüüs, mis on koostatud teoreetilise osa ja uuringu võrdluse põhjal, samuti esitatakse järeldused ja ettepanekud.

1. LASTE ÕPPEEDUKUS JA ÜLEVÄSIMUS HUVIHARIDUSE KONTEKSTIS

Käesolevas peatükis annan ülevaate huvihariduse mõistest. Kirjeldan, miks on lastel kasulik sellega tegeleda ning mis rolli see mängib nende elus. Käsitlen, mis on sport huvihariduse mõistes, samuti kuidas kehaline aktiivsus mõjutab laste organismi ja enesetunnet. Samas peatükis tutvustan Eesti huvihariduse olukorda ning otsin vastusi küsimusele, missugune seos on huvihariduse ja kooli õppeedukuse vahel. Samuti annan ülevaate, mis on laste üleväsimus, mis on selle põhjused ja tagajärjed ning kuidas on võimalik seda ära tunda.

1.1. Huvihariduse olemus

1.1.1. Huvihariduse mõiste ja tähendus

Tänapäeval on uuringutest selgunud, et paljud eesti noored on peale kooliharidust hõivatud ka huviharidusega. Õppeaastal 2016/17 on huvihariduses osalejate arv Eestis oli 91 944 (Martma 2017). „Noorte huviharidus ja huvitegevus on pikaajaline (huviharidus) või lühiajaline (huvitegevus) süsteemne juhendatud tegelemine huvialaga vaba tahte alusel tasemeõppest ja tööst vabal ajal süvendatud teadmiste ja oskuste omandamiseks valitud huvialal“. (Noorsootöö ... 2006: 23) Oma töös käsitlen huviharidust ja huvitegevust noorsootöö valdkonna osana, mis loob noortele võimalusi mitmekülgseks arenguks ja kujundab nende häid iseloomujooni ühiskonna suhtes (Huvihariduse ... 2017). Käesolevas töös nende mõistete vahel vahet ei tehta.

Erinevad autorid interpreteerivad ja jagavad huvitegevusi erinevalt. Mahoney ja Cairns (1997: 253) jagasid tegevusi järgmiselt: sporditegevus, abihuvitegevused, kaunid kunstid, õpilaste omavalitsus, ajaleht, kutseharidus, akadeemilised tegevused ja teenindus. Barnett ja Weber (2008: 8–9) jaotasid lasteaialaste kuni kolmanda klassi laste jaoks huvitegevusi natuke teistmoodi kui Mahoney ja Cairns: akadeemiline huvitegevus, kogukond, individuaalne sport, huvitegevused väljaspool kooli, kaunid kunstid ja meeskonnasport. Fredricks ja Eccles (2005: 511–512) jaotasid huvitegevuse järgnevatesse gruppidesse: võistkonna sport, kaunid kunstid, kooli kaasav tegevused ja akadeemilised ringid.

Kõigepealt huviharidus täiendab noore teadmisi ja oskusi ehk arendab vaimsi ja füüsilisi võimeid, sh sotsiaalseid oskusi. Samal ajal arenevad ka noorte isikuomadusi: töökus, sihikindlus, saavutusvajadus, vastutustunne ja kohusetunne. Tuleb märkida, et eriti sobilik on huvialaharidus ja -tegevus üldhariduskoolis tõrjutud, vähese õpiedukusega

või õpiraskustega noorte jaoks, sest tihtipeale huvitegevuse kaudu saavutatakse tunnustust ja eduelamusi. Koolivälised tegevused mõjuvad hästi kooliharidusele, väidab Massoni (2011: 1). Tema sõnade järgi lähevad paremaks käitumine, hinded, sotsialiseerumine, koolilõpetamine ning aspektid edukaks täiskasvanuks saamiseks. Oluline on teada, et huvialaharidus ja -tegevus on noore jaoks suur lisakoormus, mis võtab aega ja jõudu. Kuigi on teada, et need õpilased, kes tegutsevad veel kooliväliselt, õpivad vähemalt hästi ning tunnustus ja eduelamus huvitegevuses võib tuua õppeedukuse tõusu. Teiselt poolt sobib huviharidus stressi maandamiseks ja pinget vabastamiseks, kuigi koolis on samuti mahukas ja raske õppeprogramm. Seoses sellega, et huvialaharidus ühindab lapsi, leiab aset sotsialiseeruv funktsioon, eriti rahvusgruppide vahel. Samuti aitab huvitegevust ennetada laste kaasamine kuritegevusse. Võib lisada, et huvitegevusel osalemine aitab tulevikus konkureerida tööturul, sest arendab kõiki eelloetletud isiksuse omadusi. Huviharidus toob positiivse mõju mitte ainult noortele otseselt kui ka ühiskonnale üldiselt. Nii näiteks järgmine põlvkond kannab oma kogemuse ja positiivse hoiaku edasi. (Huvialaharidus ... 2005: 13–14)

Uuringu järgi, mis oli tehtud 2011. aastal on selgunud, et Eesti lastel vanuses 7–11 aastat kõige olulisem põhjus huviringides käimisel on huvitegevuse meeldivus, pärast seda tuleb huvitegevuses osalevate kaaslaste meeldivus, huvitegevuses osalevad sõbrad on ka oluline põhjus käia huviringides. Järgmisena on juhendaja meeldivus ning soov omandada või arendada teatud oskusi on viimasel kohal. (Rämmer 2012: 57)

Uuringus, kus selgitati välja noorte osalemisest ja mitteosalemist huvitegevustes selgus, et 4% küsitletud lapsi vanuses 7–11 aastat ei ole osalenud üheski tegevuses, 13% osalesid ühes tegevuses, 35% osalesid kahes ja kolmes tegevuses ning suurim osa ehk 48% osalesid rohkem kui kolmes tegevuses. (Kirss, Batueva 2012: 39) Eesti Hariduse Infosüsteemis on avaldatud, et õppeaastal 2010-11 osales huvihariduses lapsi vanuses 7–11 aastat 28 221, 2017.-2018. õppeaastal see arv kasvas kuni 55 346-ni. See tähendab, et huvi huvihariduse vastu aastatega vaid kasvab, mis on kindlasti positiivne. (Haridussilm 2017)

Ikkagi kõik lapsed ei soovi käia huviringides. Kultuuriministri sõnul 10% noortest vanuses 7–26 aastat ei ole käinud üheski huviringis viimase kolme aasta jooksul. Põhjused olid ka erinevad: vanemate võimalused, huviringi sobivus, logistika,

informatsiooni ja vahendite puudus, laste motivatsiooni puudus või vanemate poolt puuduv toetus. (Saar 2016)

Kui vaatleme, millega tegeleb laps ning mis mahus, me ei saa kõrvale jätta sellist olulist faktorit nagu vanemad ja nende roll laste elus. Üldjuhul algklassi lapse ema valib oma tütrale või pojale koolivälise tegevuse ning koguse, mis määral laps hakkab ringist osa võtma. Pealegi vastutab ema transpordi ja finantseerimise eest, motiveerib enne tegevust ja arutleb pärast kogemust, pärast seda määrab, millal laps lõptab tegevuse, vaatamata sellele, kas laps tahab või mitte. (Barnett, Weber 2008: 1–5)

1.1.2. Sport kui huviharidus

Tänapäeval on sport Eestis kõige populaarsem huvivaldkondadest – 47,7% kogu huvikooli õppuritest vanuses 7–26 aastat tegelevad spordiga (Martma 2017: 21). „Sport on institutsionaalne võistluslik tegevus, mis sisaldab kehaliste võimete ja oskuste kasutamist eesmärgiga kas saavutada tulemus või osaleda enda heaolu ja tervise parandamise eesmärgiga. Lähtuvalt kultuurikeskkonnast ja traditsioonidest võivad spordi alla kuuluda vägagi erinevad kehalise tegevuse vormid.“ (Spordisotsioloogi materjalid 2012: 5) Sport on Eestis tähtis valdkond. Sport on kehalise, vaimse ja moraalse kasvatus terviküsteem. Kõik meie riigis elavad inimesed võivad tegeleda spordiga ning riik ja kohalik omavalitsus peavad looma selleks vastavad tingimused. (Eesti ... 2002) Spordiga tegelemiseks võib olla kaks eesmärki: kas saada tulemusi või tegeleda oma heaolu ja tervise parandamisega. (Spordisotsioloogi materjalid 2012: 6)

Maailma Terviseorganisatsioon soovib 5–17 aasta vanustel lastel teha mõõdukat kuni kõrge intensiivsusega liikumist minimaalselt 60 minutit päevas selleks, et oleks positiivne mõju organismile. Moosesi uuringus on toodud tulemused, kui palju keskmiselt liiguvad kooli esimese astme lapsed. Tüdrukud liiguvad $65,8 \pm 33,8$ ja poisid $73,1 \pm 35,1$ minutit päevas (mõõduka kuni kõrge intensiivsusega liikumine). Lapsi, kes liikusid rohkem kui 60 minutit päevas, oli 23,7%. (Mooses 2017: 8)

Sport kui huvitegevus on väga kasulik laste jaoks. Peale füüsiliste omaduste arendamist, sport arendab distsipliini. Kehalise aktiivsusega lapsed kontrollivad iga oma harjutust, kuid ei ole vahet, kas see on pallimäng, ujumine või tantsimine. Kui laps teeb kõik õigesti, teda autasustatakse ning ta on uhke oma tulemuste üle. Seega lapsel arenevad enesekindlus ja eneseväärikustunne. (Massoni 2011: 1)

Sport arendab väga hästi ka sotsiaalsi oskusi, sest lapsed kohtuvad paljude sama huvidega inimestega ning nad hakkavad suhtlema, kuigi tavaolukorras seda suure tõenäosusega ei juhtuks (Massoni 2011: 3).

Kehaline aktiivsus (edaspidi KA) on spordi peamine tunnus (Raudsepp 2012: 5). KA – on liigutus, mis on tehtud skeleti abil ning vajab energiakulu (Harro, 2004: 3):

- 50–75% energiast läheb põhiainevahetuseks (südame, aju, kopsude ja teiste elundite tööks);
- 7–10% energiast läheb vaja toidu seedimiseks ja kehatemperatuuri säilitamiseks;
- u 15% või rohkem energiast läheb vaja kehaliseks aktiivsuseks.

Kui täiskasvanutel on võimalik kehalise aktiivsuse mõju haigestumusele uurida, siis lastel on seda otseselt on väga raske teha. Kehalise aktiivsuse mõju laste organismile on uuritud, täpsemalt mõju kasvamisele, arenemisele ja küpsemisele ning nende riskiteguritele, mis omakorda põhjustavad krooniliste haiguste tekkimist täiskasvanueas. (Harro 2004: 10)

Uuringutes selgus, et kehaline aktiivsus mõjutab füüsilist, vaimset, emotsionaalset ja sotsiaalset tervist. Kuigi mõju tervisele võib olla nii positiivne kui ka negatiivne. KA tervist edendav, säilitav või parandav roll on positiivne mõju, sest pakub inimesele rõõmu ja toetab emotsionaalselt. Kui treenitakse, arvestamata oma suutlikkust, kehalist vormi ja võimeid, on see KA negatiivne roll. (Mei jt 2016: 134)

Mõõdukas ja regulaarne KA lapsel aitab luude pikkuse kasvule kaasa, kuigi suure intensiivsusega jõuharjutused mõjuvad laste organismile halvasti. Sellised treeningud võivad pikkuskasvu pidurdada ning luud võivad kasvada laiusesse. Noorukitel, kes liiguvad aktiivselt, on sirged jalad ja normaalne põiavõlvide kujunemine, samuti kujuneb neil ilus ja sirge rüht. Mõõdukas liikumine soodustab normaalset sugulist küpsemist. Suureneb ka võime mõõduka ja suure intensiivsusega kehalise tegevusega tegelda. KA aitab säilitada tervislikku kehakaalu või vähendada laste ülekaalu; normaliseerib madala vererõhu; üldiselt tõuseb lastel meeleolu, väheneb stressi ja rõhutud meeleolu. (Harro 2004: 11)

Kõige tähtsam asi, mis võib KA pärast kujuneda, on harjumus olla aktiivne. Laps peab tundma vajadust sportida ja nautima seda, peab uskuma oma kehalisse võimekusse ning see kõik peab kujundama tervisliku eluviisi tema kauakestvas elus. (Harro 2004: 11)

Uuringutes on leitud, et vabal ajal liikumine või kehvustreeningud annavad parema meeleolu ja hea enesetunde, mis omakorda takistavad ärevus- ja depressiivsustunnete tekkimist (Nupponen 2005: 49). Roberts ja Barnard (2005: 3) samuti kinnitavad, et kehalised ülesanded ja õige toitumine on võimelised ennetama sellisi levinud haigusi lapses nagu diabeet, ülekaal ja hüpertoonia. Lisaks kõigele passiivne eluviis ja vähene kehaline aktiivsus noortees soodustavad haiguste teket hilisemas eas (Steele jt 2008).

Maailma Terviseorganisatsiooni soovitused liikumiseks lastel ja noorukitel (World ... 2007: 7–8):

- Igapäevane kõnd või rattasõit kooli ja tagasi.
- Päevased kehalised tegevused võimalused koolis (aktiivsed vahetunnid, huviringid, kehaline kasvatus).
- 3–4 korda nädalas osalemine pärastlõunases või õhtuses tereeningus või kehaliselt aktiivne vaba aja veetmine.
- Nädalavahetusel: aktiivne vaba aja veetmine – pikemad jalutuskäigud, matkamine, ujumine, jalgrattaga sõitmine jne.

Ühekordse treeninguga kaasnevaid tundeid on uuritud kas treeningu ajal või kohe pärast treeningut. Hea tuju, rõõm ja energia teke on treeningu positiivne tagajärg, negatiivsed tunded on aga tüdimus ja ärrituvus. Kõik tekkivad tunded muutuvad erineva kiirusega. Uuringutes on leitud, et mõõduka liikumisega inimese meeleolu paraneb. (Nupponen 2005: 49)

Siiski vaatamata treeningutele, mis tõstavad meie meeleolu, me tunneme ennast iga päev erinevalt. Isegi päeva jooksul meie meeleolu võib muutuda mitu korda. Lastel on eriti sagedane meeleolu vaheldumine. (Sahva 2014: 15) See oleneb paljudest asjadest, sealhulgas inimeste vastastikused suhted, päevasündmused, ümbritsev olukord jt. Treeningu puhul võib öelda, et meeleolu võib sõltuda treenija ootustest, tema omadustest, treeningust ning teistest asjaoludest (seltskond, ümbrus, treeningu sisu jt) (Nupponen 2005: 49).

1.1.3. Seos huvihariduses osalemise ja õppeedukuse vahel

Kui laps hakkab koolis käima, siis see tegevus on tema elus kõige tähtsam. Seoses sellega on kooliedukus nii lapsele kui ka vanematele sel perioodil esikohal ning lastevanematel tuleb arvestada ja ennetada sellisi põhjusi, mis laste õppeedukust võivad segada ja halvendada.

Tegelikkuses väga palju faktoreid mõjutab õppeedukust. Kooliülesannetega saavad halvasti hakkama eriti need lapsed, kellel on halb tervis, halb toitumine, madal enesehinnang või on probleemid seotud perega. Samuti head õpitulemused koolis võivad olla seotud kultuuriväärtustega, kus lapsed kasvanud on. Näiteks lapsed, kelle vanemad eristavad oma väärtusi kooli väärtustest, tihti omandavad nõrgema motivatsiooni õppimiseks. Sellised lapsed võivad suunata oma vajadussaavutused teise elualasse. (Craig 2002: 481)

Tuleb ka märkida, et vanemate roll laste õppimises on samuti tähtis. Peaaegu kõik vanemad tahavad, et nende laps saaks häid tulemusi koolis, rõõmustaks neid, areneks, edukalt omandaks kooliprogrammi ning kokkuvõttes saaks hea tulemuse ülikooli sisseastumiseks. Algklassis õppimise ajal muutuvad lapse ja vanemate suhted, lapsed enam ei nõuda oma soovide täitmist karjumise ja kisamisega nagu see oli varem. Nende keel on sõnaderikkam, mis annab võimaluse suhelda teiste inimestega ning oma mõtted paremini väljendada (Tegevusjuhendaja ... 2010: 32). Vanemaid aga nüüd rohkem huvitavad oma laste õpioskused ja saavutused. Uurijad väidavad, et poisid, kes on rohkem vanemate kontrolli all, õpivad koolis paremini kui need, keda ei kontrollita. (Craig 2002: 510). Üldiselt lapsed õpivad hästi siis, kui vanemad õpetavad, alati võivad olla abiks ning annavad oma lapsele nõu. Samuti vanematel, kelle lapsed õpivad hästi, on sellised käitumise omadused: vanematel on realistlikud vaated laste saavutustele ning nad usuvad, et laps kindlasti saavutab oma kärjääris edu; vanemate ja lapse omavahelised suhted on soojad ja armastuserikad; vanemad alati suhtlevad oma lastega – nii kuulavad ja suhtlevad nendega kui ka loevad neile raamatuid. (Craig 2002: 485-486)

Laste õppeedukus oleneb ka koolist, kus laps õpib. Igas koolis on oma määrad ja käitumise reeglid. Näiteks laps peab kuulama, kui räägib õpetaja; laps peab olema vaikne vahetunnis; küsima luba klassist välja minna ja tõsta kätt, kui tahab midagi küsida või öelda. Selleks et need reeglid selgeks teha ja meelde jätta, läheb palju aega.

Uuringud näitasid, et õpetajad kulutavad õpetamiseks vaid 10–15% õppeajast ning ülejäänud aeg läheb reeglite selgitamiseks ja märkuste, karistuse ja ergustuste peale. Seega lapsed õpivad ja omandavad materjali paremini sellistes klassides, kus õpetaja pühendab rohkem kui 50% õppeajast õpetamisele. (Craig 2002: 480)

Kui vastata küsimusele, kuidas huvitegevustega tegelemine mõjub kooli õppeedukusele, siis paljud uurijad vastavad, et siiski positiivselt. 2015/2016. õppeaastal Eestis osales huvikoolides 91 944 7–26 aastast noori (Martma 2017: 21), mis on umbes 32,5 % kogu noorte arvust. Juan Antonia Moriana ja tema kolleegid (2006) on oma uuringus tõestanud, et lastel, kes olid huvitegevusega hõivatud, olid ka õpitulemused paremad, kui nendel, kellel hobi ei olnud. Samuti selles uuringus mainitakse seda, et õpetajad kaebavad selle üle, et mõned õppurid on liiga hõivatud kooliväliste tegevustega ning tegevused on valinud vanemad või on halvasti planeeritud, mille tulemuseks on halvasti koordineeritud koolitegevus. Samas oma uuringus Mahoney ja Cairns (1997: 241) kirjeldasid, et sellised huvitegevused nagu jalgpall või teised füüsilised tegevused väga ei mõjutagi akadeemilist tulemust, kuigi võivad olla kasulikud õppeprogrammides, sest arenevad sotsiaalsed oskused, tõstavad õpilase staatust koolis.

Van Dusen ja tema kolleegid (2011: 736) jõudsid oma uuringus järeldusele, et fitness on oluliselt seotud edukusega koolis. Kuigi teiste uuringute autorid väidavad, et ei ole mingeid tõendeid, et järjepidevad füüsilised koormused mõjutavad kooliedukust positiivselt, ning samuti ei ole tõendeid selle kohta, et füüsiline koormus mõjub negatiivselt. Üldiselt seda küsimust hakati uurima alles üle 50. aasta tagasi, kui koormus koolis hakkas kasvama ning õpilaste füüsiline aktiivsus langema. (Howie, Pate 2012: 160–169)

Hiljutine uuring näitas (Mei jt 2016: 138), et kehaline tegevus mõjutab kognitiivset funktsioneerimist kahe mehhanismi kaudu: füsioloogiline ja õppimine/arenguline. Need, kes teevad regulaarselt sporti, rikastavad oma aju hapnikuga, mille tulemusena paraneb keskendumisvõime ja seetõttu õppimisvõime. Kuigi peab pöörama tähelepanu sellele, et KA ei mõjuta otseselt intellekti, sest sportimine ei tõsta intellekti taset, vaid parandab akadeemilist sooritusvõimet. (Mei jt 2016: 138)

1.2. Laste üleväsimus

Tänapäeval me võime näha, et mõned lapsed on tegevustega hõivatud mitte vähem kui nende vanemad. Peale kooli nad peavad jõudma nii treeningutele kui ka teistesse

huvialaringidesse. Lapsed, kellel on ebaõige tasakaal treeningute ja taastumise vahel ning liiga palju stressifaktoreid (treening, toitumine, õppetöö, reisimine jne) kombineerituna vähese taastumisega, võivad saada ületreeningu ja -väsimuse (Mei jt 2016). Samuti on töövõime otseselt seotud inimese vanusega ning tervises seisundiga. Näiteks algklasside õpilased on vähem töövõimekad kui vanemate klasside õpilased või täiskasvanud. Mingisugune funktsionaalne raske olukord, stress või krooniline liigväsimus mõjub töövõimekusele negatiivselt (Bashkireva 2005: 30) ning õpilastel, kelle tervis on halvem on ka halvem õpitulemus koolis (Aru-Raidalu 2014: 18).

Väsimuse all mõistatakse nii füüsilist kui ka vaimset väsimust ja üldist töövõime langust. Väsimus on seisund, mida iseloomustab võimetus säilitada füsioloogilisi protsesse vajalikul tasemel ja sooritada tegevust vajaliku intensiivsuse, jõu ja võimsusega. Väsimus areneb intensiivse või kestva tegevuse tulemusel ja väljendub töövõime languses, väsimustundes ja funktsioonide diskordinatsioonis. (Mei jt 2016: 125)

1.2.1. Laste üleväsimuse põhjused ja tagajärjed

Raamatus “Tervise ja kehalise töövõime arendamine noorukieas”, autorid Eevi Maiste, Tõnis Matsin ja Viive Utso (1999: 161) jaotatakse ülekoormuse kahjustusi järgmiselt: ülepingutus, mis tekib pärast ühekordset tugevat pingutust; ülekoormus, mis tekib mingi organisüsteemi või organi kestva liigkoormuse järel; ületreening, mis kutsub esile üldise objektiivse väsimuse tekke ja koordinatsioonihäired; üleväsimus, mis on psüühilist päritolu, väljendub tühimuses, ükskõiksuses, tähelepanu languses.

Ülekoormus võib olla mitte ainult sportlasel, kes käib pidevalt trennis, vaid ka inimesel, kes on vähe aktiivne ning kes ületab oma organisüsteemi koormustaluvuse piiri. Tegelikult on lapseas ülekoormuse oht üsna väike, sest vähearenenud lihasmassi ja füsioloogilise iseärasuse tõttu laps ei ole veel võimeline taluma pikaajalist koormust, kuigi selline häire võib tekkida igas vanuses. Eriti siis, kui organismil on funktsionaalne ebastabiilne kasvuperiood (Maiste jt 1999: 161).

Koormuse reguleerimine ei ole see koht, mida võib eirata. Ebaratsionaalselt treenimine võib põhjustada organismi kahjustusi ning lõpuks viia invaliidsuseni. (Maiste jt 1999: 163)

Põhjused, miks ületreening võib tekkida (Jalak jt 2008: 112):

- treeningukoormuse liialt kiire suurendamine,
- treeningujärgne vähene puhkus,
- liialt kõrge intensiivsus vastupidavusaladel,
- liialt suur intervalltreeningu maht,
- pärast vigastust või haigust liialt kiire treeninguga alustamine,
- liialt väike puhkepäevade arv.

Lisaks sellele võivad ülekoormust soodustada liialt sage võistluskoormus; isiklikud ja olme probleemid; suur töö- või õppekoormus; toitumishäired; kliimavahetus; ajavööndi muutus; nakkushaigused; allergilised reaktsioonid; kõrgmäestikutreening ja psüühilised probleemid (Jalak jt 2008: 112).

Võib arvata, et üleväsimuse ja -treeningu põhjuseks on ainult ebaratsionaalne füüsiline aktiivsus, kuigi on olemas nii füüsiline kui ka vaimne väsimus. On olemas esmane väsimus ja sekundaarne. Esmane väsimus on siis, kui väsimus tekib päris kiiresti ja võib kaduda töö käigus, n-ö tuleb «teine hingamine» ning töövõime suureneb. Sekundaarne e aeglaselt arenev väsimus tekib täiskasvanutel pärast 2,5–3 tundi, aga lastel oleneb nende vanusest. Selleks, et väsimusest vabaneda on vaja teha puhkus. Juhul kui puhkus ei järgne, võib areneda krooniline väsimus. (Bashkireva 2005: 33)

Kovaljov mainis oma artiklis, et lapsed vanuses 7–10 aastat siiski võivad teha juba intensiivseid ja jõutreeninguid. Oluline on aga see, et ei kasutataks lisaraskusi. Kõige suurem oht on laste selgroo deformeerumise teke, sest selles vanuses on see intensiivses arenemises. (Kovaljov 2010)

Rasked ja pikaajalised treeningud ei ole ainuke põhjus ületreeningu ja -väsimuse tekkimiseks. Nagu varem oli öeldud, huvitegevuses osalemine toob positiivse tulemuse. Siiski Herbert Marsh (1988: 3) on märkinud, et osalemine liiga paljudel üritusel toob kaasa sooritusvõime vähenemise.

Samuti on üleväsimuse põhjuseks halb uni ja puhkuse puudumine. Selleks, et tunda ennast hästi ja olla üldiselt terve, inimesel peab olema kvaliteetne ja piisav uni. 2015. aastal korraldas Rahvuslik Uni Sihtasutus uuringu j (Hirshkowitz jt 2015), mille põhjal soovitati lastele vanuses 6–13 aastat magada 9 kuni 11 tundi päevas. Pikaajaline unepuudus tekitab sellised kahjustused tervisele nagu depressioon, hingamishäired,

südamehaigused. Üks unetu öö tekitab mälu-, tähelepanu- ja kontsentreerumishäired, immuunsüsteemi nõrkuse, väsimuse, kehakasvu aeglustuse lastel jm. (Soots 2013: 4–5)

Loomulikult lapsed ei ole robotid, kes tegelvad millegagi, ja ei tea, kus on piirid. Eriti siis, kui see on seotud füüsilise aktiivsusega. Raamatus „Arengupsühholoogia“ (Craig 2002) on kirjeldatud, et see ei ole juhuslik, et lapsed lähevad kooli vanuses 5 kuni 7 aastat. Selles vanuses laste kognitiivsed, keele ja motoorsed oskused arenevad, mis annab võimaluse lapsi paremini õpetada. Samuti laste mõtlemine hakkab olema paindlikum ja keerulisem. Seega nende loogilist mõtlemist ka arendatakse (Craig 2002: 468)

Veel üks suur põhjus, miks lapsed tunnevad ennast väsinuna, on koolivälised õppetööd ehk kodutööd. Seoses sellega, et töö maht on liiga suur, õpilased ei tunne rõõmu. Selge see, et koolis lapsed ei jõua kõike ära õppida ning kodutööd on vajalikud, et saada vajalikud oskused, kuigi tulemus on kahesugune. (Arro jt 2015: 3)

1.2.2. Ületreeningu ja -koormuse tunnused

Treeninguga tegelevad 7–10aastased lapsed ei oska veel iseseisvalt ülekoormust ära tunda. Selleks et aru saada, kas laps on ületreeninud või mitte, võib lastel jälgida mõned tunnused. Esimesed ülekoormuse sümptomid, mida lapsevanemad ja treener võiksid märgata, on treeninghuvi ja kontsentratsioonivõime langus, ärrituvus, isupuudus, halb uni, seedehäired, kiire väsimine ja lapse kehakaalu langus. Ületreeningu puhul langeb treeninguprotsessis töövõime ja tuleb seisak füüsilises arengus, tulevad sagedased sporditehnika- ja koordinatsioonivead, kaob jõud liigutuste sooritamisel (Jalak jt 2008: 112).

Kui küsida, kuidas siis ületreening ja õppedukus on omavahel seotud, siis eespool on kirjeldatud, kuidas ületreening mõjub tervisele, ning õpilastel, kelle tervis on halvem, on ka halvem õppetulemus (Aru-Raidsalu 2014: 18).

Sümptomid, mille abil võib liigväsimust ära tunda (Bashkireva 2005: 34):

- töövõime kahanemine
- väsimus vaimse koormuse puhul (isegi kui koormus ei ole oluline)
- emotsionaalne nihe (huvi kaotus, närvilisus, masendus)
- unehäired

- vaimse töövõime kahanemine (raske keskenduda, tähelepanu ja mälu vähenemine)

Samuti võib raske liigväsimumise puhul lapsel märgata sellised tunnused: käte ja näo higistamine, näo punetus, kaebused enesetunde üle (kõhuvalud, peavalud jt), rasketel juhtudel võib esineda vegetatiivhäireid, naha kahvatus, iiveldus, oksendamine, minestus (Bashkireva 2005: 36).

2. UURINGU TULEMUSED JA ANALÜÜS

Käesolevas peatükis annan ülevaate laskesuusatamisest ning põhjustest, miks korraldasin oma uuringu Narva laskesuusatajate hulgas. Kirjeldan oma töö uurimisprobleemi, püstitatud eesmärgid ja uurimisküsimusi. Metoodikas räägin uuringu valimist, uurimismeetodist ja protseduurist. Lõpus on esitatud tulemuste arutelu ja järeldused ning töö kokkuvõte.

2.1. Uurimisprobleemi kirjeldus, eesmärgid ja küsimused

Teooria ülevaade andis teada, et huviharidus loob isiku mitmekülgse arengu ning aitab noori ühiskonnas toime tulla (Huviharidusstandard 2007). Samuti arendatakse sellisi tähtsaid isiklikke omadusi nagu töökus, sihikindlus, saavutusvajadus, vastutus- ja kohusetunne (Huvialaharidus ... 2005: 13–14). Sporditegemine on oluline huvihariduse osa. Statistika näitab, et sport on kõige populaarsem huvivaldkond Eesti noorte seas ning sellega tegeleb 47,7% huviharidusega tegelevatest noortest vanuses 7–26 aastat (Martma 2017: 21). On teada, et sport mõjutab füüsilist, vaimset, emotsionaalset ja sotsiaalset tervist. Mõjutada võib nii positiivselt kui ka negatiivselt. (Mei jt 2016: 134) Vaatamata sellele, et vanuses 7–10 aastat lapsed saavad ülekoormuse treeningust väga harva (Maiste jt 1999: 161), ei oska nad veel ülekoormust iseseisvalt ära tunda (Jalak jt 2008: 112).

Erinevate empiirilistest uuringutest selgus (Moriani jt 2006; Marsh 1988: 4; Mei jt 2016: 138), et huvitegevusel osalemisel ja kooliõppeedukusel on olemas seos ning huviharidus on noorte jaoks suur lisakoormus (Huvialaharidus ja huvitegevus 2005: 13). Kuigi on väga vähe avaldatud informatsiooni selle kohta, kui palju tuleb tegeleda huviharidusega, sh ka spordiga, lastel, kes alles hakkasid koolis käima, ning kuidas nende aktiivsus huviringides mõjutab õppeedukust koolis.

Käesoleva uuringu eesmärgiks on välja selgitada, mida saab teha, et aktiivne osalemine huvitegevustes ei mõjutaks negatiivselt õppeedukust koolis. Töö eesmärgist lähtuvalt püstitasin järgmised uurimisküsimused:

- Kui palju võib laps huvitegevustega hõivatud olla?
- Kas huvitegevus võib olla üleväsimuse põhjuseks?
- Milline on huvihariduse mõju laste õppeedukusele?

Eeltoodud küsimused aitavad anda üldise pildi sellest, kuidas osalemise aktiivsus huviringides mõjutab laste enesetunnet ning samuti õppeedukust.

2.2. Metoodika

2.2.1. Ülevaade laskesuusatamisest

Oma uuringu jaoks valisin Narva laskesuusatajad, sest olen töötanud spordiklubis lastega vanuses 7–10 aastat ning kokku puutunud sellega, et mõned kooli esimese astme õppijad on tulnud treeningutele juba väsinuna.

Laskesuusatamine on raske spordiala, mis vajab eriettevalmistust, aega, raha varustuse jaoks ja motivatsiooni. Laskesuusatamine on talisport, mis sisaldab murdmasuusatamist ja laskmist vintpüssist. Suusatamine on ala, kus on vaja olla kiire, vastupidav ja vallata väga head suusatehnikat ning laskmise ajal sportlane peab olema hästri kontsentreeritud ja täpne. (Rääbus 2010: 5) Eesti relvaseaduse põhjal (2001) noored laskesuusatajad, kes veel ei ole saanud 12aastaseks, ei saa osaleda võistlustel vintpüssiga. Seega nad arendavad üldfüüsilisi võimeid ja oskusi. Kui nad saavad 12 aastat vanaks, neid õpetatakse laskma relvast ning järgima ohutuseeskirju.

Eesti laskesuusatamise algaastaks loetakse 1960. aastat, siis kui peeti esimesed Eesti meistrivõistlused (Rääbus 2010: 11). Laskesuusatamine Narvas hakkas arenema umbes 30 aastat tagasi ning Narva laskesuusatajatel on rikas ajalugu.

Äkke Spordiklubi põhitegevus on suunatud spordiharrastamisele ja oma liikmetele tingimuste loomisele vaba aja sportlikuks veetmiseks. Klubi ühendab ja koondab spordist huvitatud isikud Narva linnas, propageerib suusatamise ja laskesuusatamisega tegelemist. Spordiklubi liikmed võistlevad maakondlike ja riiklike taseme võistlustel ning saavutavad kõrgeid kohti laske- ja murdmasuusatamises (Äkke ... 2006).

Klubi teeb tööd lastega Narva spordikooli Energia laskesuusatamise eriala baasil. See tähendab, et treeneritöös kasutatakse spordikooli laskesuusatamise huviala õppekava. Klubi korraldab tervisespordi ja õppetreeningu laagreid klubiliikmetele. Lapsed võivad saada klubi liikmeks alates 7. eluaastast ja tegeleda lisaks laskesuusatamisele selliste erialadega nagu murdmasuusatamine ja jalgrattasport. (Äkke ... 2006)

Lõputöös uuritavaks sihtrühmaks valisin algettevalmistusega tegutseva rühma lapsi, kes tegelevad laskesuusatamisega esimene või teine aasta. Üldjuhul need lapsed on esimese astme koolilapsed.

Esimese klassi lapsel on väga kiire kasvuperiood – tema aastane pikkuse juurdekasv võib olla peaaegu 6 cm. Laste luustumisprotsess ei ole 7–10 eluaastani täiesti lõppenud. Luustik on pidevas kasvuseisundis. Seega lastel tekivad vigastused kergemini. Sellises vanuses laps väsib ka palju kiiremini, sest ta peab hoidma oma keha püsivas tasakaalus, mille peale kulub palju energiat. Laste lihastik on samamoodi arenenud suhteliselt nõrgalt, lihaskude on elastne ja õrn. Kui harjutused sooritatakse süstemaatiliselt, siis toimuvad muutused luudes ja liigestes – luud jämenevad ja liigesed tugevnevad. (Sahva 2014: 13)

Lisaks nendele protsessidele mängib uute liigutuste õppimisel rolli ka närvisüsteem. Suuraju poolkerade pool võtab vastu ärritused, mis tulevad välis- ja sisekeskkonnast. Mitte ainult suur lihas põhjustab uute liigutuste õppimise, vaid ka närvipinge. Seega laps väsib nii füüsiliselt kui ka vaimset. Laste vastupidavus füüsilistele pingutustele on väiksem kui täiskasvanutel, sest lastel on kõrge südame mobiilsus ja kiire taastumise võime. Liiga pikad ja sagedased füüsilised pingutused võivad viia südamelihase kahjustuseni. Kõige paremad treeningud noorukite jaoks on need, mis on suunatud suurte lihasgruppide arendamiseks ning sooritatakse intensiivselt ja lühiket aega. (Sahva 2014: 13–14) Tuleb meele pidada, et esimese astme koolilaps väsib treeningutel ruttu ära ka sellepärast, et tema tähelepanu ei ole veel piisavalt arenenud, ning laps peab meele rohkem seda, mida näeb, vaatab. Seega tuleb harjutusi lapsele ette näidata (Sahva 2014: 15).

2.2.2. Andmekogumismeetod

Käesolevas uurimistöös kasutasin kvalitatiivset uurimismeetodit. Selleks et teha uuring, kõigipealt küsisin vanematelt luba nende lastega fookusrühma intervjuu läbiviimiseks. Samuti lisasin mõned sisulised küsimused vanematele, et teada saada subjektiivset arvamust selle kohta, kuidas nende lapsed õpivad koolis ning kui tihti nad märkavad neid liigväsinuna. Nende küsimuste eesmärk oli teemat mitmekülgselt avada ning saada usaldusväärsemad uuringu andmed. Pärast loa saamist viisin läbi rühmaintervjuu 12 lapsega vanuses 7–10 aastat. Fookusrühma intervjuu valisin laste jaoks, sest tundus, et intervjuus uuritavate omavaheline toime ja loomulik keskkond andis hea aluse

arvamuse kujundamiseks ja eneseväljendamiseks (Vihalemm 2014). Samuti see meetod oli hea, sest intervjuu käigus võisin küsida lisaküsimusi ja täpsustada olemasolevaid. Intervjuu põhieesmärgiks oli välja selgitada, kuidas lapsed õpivad koolis, mis huvitegevustega nad veel tegelevad ning kui tihti tunnevad väsimust. Lisaks vestlesin treeneriga, et saada ka tema subjektiivne arvamus käsitletava teema kohta.

2.2.3. Uurimisprotseduur

Uuringu protseduur toimus kolmes etapis. Esimeses etapis küsisin uuritavate laste vanematelt luba, et intervjuuerida lapsi (Lisa 1). Samuti lisasin vanemate jaoks küsimuse uuritava teema kohta. Küsimuste peamised teemad olid: Kuidas vanemad hindavad oma lapse õppeedukust? Teine küsimus oli väsimuse kohta: Kui tihti vanemad märkavad oma last väsinuna? Teises etapis viisin läbi rühmaintervjuu lastega (Lisa 2). Intervjuu toimus rühmas Narva suusabaasis ja kestis umbes 30 minutit. Kolmandas etapis vestlesin treeneriga, kes praegu lastega tegeleb, ning tegin endale märkmeid.

2.3. Tulemused ja arutelu

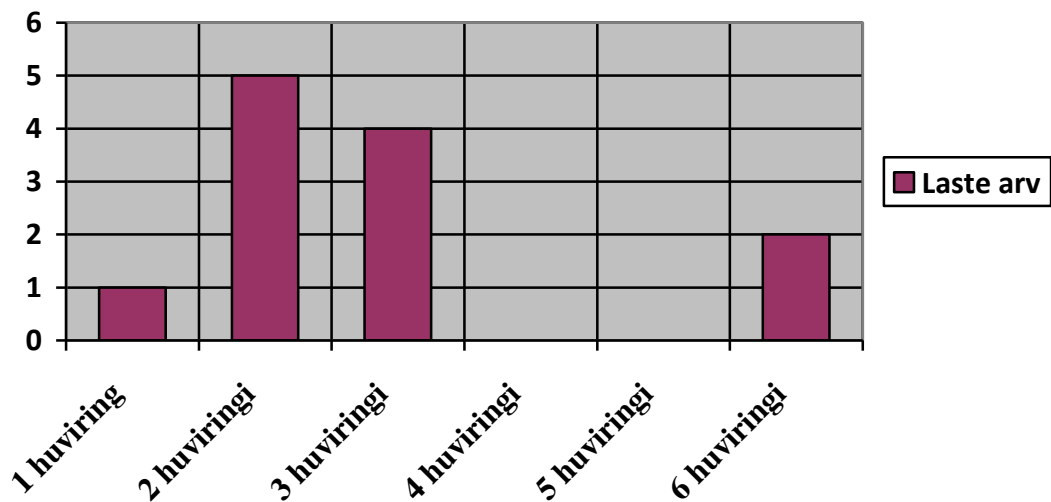
Käesolevas peatükis on esitatud tulemused, mis saadi laste rühmaintervjuu käigus, ning lisatud on ka vanemate ja treeneri arvamus. Uuringu tulemused jagasin kaheks teemaks – väsimus ja õppeedukus koolis. Kõigepealt on kirjeldatud laste vastused ning pärast lisatud vanemate ja treeneri arvamus. On lisatud ka arutelu.

Fookusintervjuus osalesid lapsed, kelle vanemad andsid loa lapsi küsitleda. Kokku oli küsitletavaid lapsi 12 vanuses 7–10 aastat. Kõik need lapsed tegelevad laskesuusatamisega ja nende erialaga tegelemise aeg varieerub mitmest kuust kuni mitme aastani. Enamik lapsi hakkas tegelema laskesuusatamisega, sest nende vanemad soovisid seda. Mõned lapsed said laskesuusatamisest teada sõbra käest või koolis. Kõikidele vastanutele meeldib tegeleda laskesuusatamisega ning nad teevad seda rõõmu ja huviga. Samuti avaldati 2012. aastal noorteseire aastaraamatu uuringu põhjal, et esimene põhjus, miks lapsed vanuses 7–11 aastat käivad huviringides, on tegevuse meeldivus. Suureks motivatsiooniks on see, et kaaslased meeldivad ning käivad sõbrad. (Rämmer 2012: 57)

Selleks et teada saada, kui palju võivad lapsed huvitegevustega hõivatud olla, kõigepealt uurisin Narva laskesuusatajate huviringide arvu, kus nad lisaks laskesuusatamisele käivad. Küsitletud lastest 11 last tegeleb peale laskesuusatamise ka teiste huvitegevustega: džuudo, jalgrattasõit, sõudmine, ujumine basseinis ja male, lapsed

käivad muusika-, kunsti-, tantsukoolis ja teatris ning laulavad kooris. Lisaks mõned lapsed võtavad matemaatika, vene ja eesti keele lisatunde. Arvan, et nende õppeainetega tegelemisse võib suhtuda ka kui huviharidusse, sest ained omandatakse kooliväliselt ning vabatahtlikult.

Joonisel 1 on toodud välja, kui mitmes huviringis lapsed käivad, k.a laskesuusatamine. Teoreetilises osas saadud tulemustest selgus, et 4% küsitatud lastest vanuses 7–11 aastat ei osale üheski tegevuses, 13% osales ühes tegevuses, 35% osales kahes-kolmes tegevuses ning suurim osa lastest ehk 48% osales rohkem kui kolmes tegevuses. (Rämmer 2012: 57) Käesoleva uuringu põhjal on aga raske esitada protsentuaalset suhet, sest uuringus osalejate arv oli väike, mis ei anna täpset tulemust, kuid näitab just Narva laskesuusatajate osalemist huviringides.



Joonis 1. Narva laskesuusatajate osaluse aktiivsus huviringides (Autori koostatud).

Laste sõnul on neil piisavalt vaba aega, et puhata ja saada energiat järgmiseks päevaks, vaatamata sellele, et nad on aktiivselt hõivatud nii kooli kui ka kodutööga ning huvitegevustega. Maiste ja tema kolleegid (Maiste jt 1999: 161) väidavad, et lapseas on ülekoormuse oht väike, sest vähearenenud lihasmassi ja füsioloogilise iseärasuse tõttu lapsed ei ole veel võimelised taluma pikaajalist koormust, kuigi selline häire võib tekkida igas vanuses. Selgus, et iga päev on lastel ära planeeritud. Sellega tegelevad nende vanemad, et huviringide aeg ei kattuks ja laps jõuaks igale poole, ning teine põhjus planeerimiseks on see, et enamik vanemaid toob lapsed treeningule ja viib sealt ära autoga. Teoreetilises osas on ka välja toodud, et algklasside laste vanemad valivad oma lastele koolivälise tegevuse ning vastava arvu huviringe; motiveerivad lapsi enne

huvitegevust ning arutlevad kogemuste üle. See on seotud sellega, et vanemad vastutavad laste huviringi viimise ja finantseerimise eest. (Barnett, Weber 2008: 1–5)

Väsimus

Fookusrühma intervjuu käigus selgus, et pärast treeningut pooled lastest tunnevad kerget väsimust. Teoreetilises osas on kirjeldatud, et on olemas nii esmane kui ka sekundaarne väsimus. Esmane väsimus saabub päris kiiresti ning võib kaduda treeningu käigus. Sekundaarne ehk aeglaselt arenev väsimus saabub täiskasvanutel pärast 2,5-3 tundi, aga lastel oleneb see nende vanusest. (Bashkireva 2005: 33) Mõned lapsed ütlesid, et väsimustunne oleneb treeningu sisust. Kui oli raske treening või võistlus, siis on kindlasti tekkinud väsimus. Ka Maiste jt (1999) kinnitavad, et ülepingutus võib tekkida pärast ühekordset tugevat pingutust. Üks poiss vastas, et tunneb väsimust reedel. Seda võib seostada sellega, et mitte ainult füüsiline aktiivsus kutsub esile üleväsimuse, vaid väsimustunde tekitab ka vaimne tegevus (Bashkireva 2005: 33). Samuti võivad sellised stressifaktorid nagu toitumine, õppetöö ja lühiajaline taastumine kutsuda väsimuse esile (Mei jt 2016). Kokkuvõttes kõik küsitletud Narva laskesuusatajad ütlesid, et tunnevad pärast treeningut ennast hästi ja isegi kogevad energiatulva. Sellist vastust toetab Nupponen (2005: 49), kes väidab, et ühekordse treeningu positiivne tagajärg on hea tuju, rõõm ja energia teke.

Vaatamata sellele, et minu töökogemus näitab, et mõnikord lapsed ei suuda väsimuse pärast harjutustele kontsentreeruda, intervjuus osalenud lapsed ei tule peaaegu mitte kunagi treeningule juba väsinuna. Mõnikord see ikka juhtub, kuigi tavaliselt nad on energilised ja on valmis sooritama ülesanded, mida treener annab. Treener mainis ka, et ei ole märganud, et enne treeningut lapsed oleksid väsinud ja ei suudaks korralikult sporti teha (nädalas on nendel kolm kohtumist). Selles vanuses lapsed on pärast treeningut erksad ja energilised, sest nagu ütles treener, nende treeningu sisu seisneb kergetes ülesannetes ja mängudes. Maarike Harro arvates on kehaline aktiivsus on kasulik seni, kuni lapsed tegelevad sellega regulaarselt ja mõõdukalt. Näiteks suure intensiivsusega jõuharjutused lasteas mõjuvad organismile halvasti – pidurdavad pikkuskasvu ning kasvatavad luud laiusesse. (Harro 2004: 134) Kovaljov (2010) on öelnud, et mõned intensiivsed ja jõutreeningud võib lastele vanuses 7–10 aastat teha, kuid ilma lisaraskuseta, et ei rikuks laste intensiivselt kasvavat selgroogu. Intervjuus lastega selgus, et üks laps planeerib tegeleda veel ühe spordialaga lisaks; kaks last

ütlesid, et võib-olla tahavad teha midagi veel, kuigi nende eest otsustavad vanemad; ülejäänud lapsed vastasid, et nende huvitegevuste arv on praegu optimaalne.

Intervjuus ei olnud küll plaanis seda küsida, kuid intervjuerimise käigus selgus, et peaaegu kõik lapsed on väsinud rohkem koolist ja kodutööst kui treeningust, sest kool võtab lapselt palju aega ja jõudu. Treener oli ka märkinud, et lapsed on tõesti rohkem väsinud koolist kui sporditegemisest. Projektis „Eesti põhikooliõpilaste koduse õpikoormuse uuring” (Arro jt 2015: 3) on samuti öeldud, et lapsed on ka väsinud koolivälistest õppetöödest ehk koduülesannetest. Saame kinnituse teoreetilisest osast, et huviharidus soodustab stressi maandamist ja pinget vabastamist, kuigi koolis on samuti mahukas ja raske õppeprogramm (Huviharidus ... 2005: 13–14).

Küsimustele, kui tihti vanemad näevad oma lapsi väsinuna, enamik (peaaegu kõik) vanematest vastas, et väga harva. Üks vanem vastas, et tema laps ei ole kunagi väsinud, ning üks vanem ütles, et üks või kaks korda nädalas näeb ta oma last väsimuse sümptomitega. Väsimuse all mõistetakse nii füüsilist kui ka vaimset väsimust ja üldist töövõime langust. Väsimus on seisund, mida iseloomustab võimetus säilitada füsioloogilisi protsesse vajalikul tasemel ja sooritada tegevust vajaliku intensiivsuse, jõu ja võimsusega. Väsimus areneb intensiivse või kestva tegevuse tulemusel ja väljendub töövõime languses, väsimustundes ja funktsioonide diskordinaatsioonis. (Mei jt 2016: 125)

Treener lisas, et lapsed jätavad treeningu vahele kas haiguse pärast või siis, kui käivad teises huviringis. Mitte kunagi ei jäta lapsed treeningut ära põhjusel, et nad on väsinud. Kuigi treener võib natuke vähendada koormust, kui näeb, et laps on tõesti väsinud või tunneb ennast halvasti. Treener rõhutab, et tihti võivad lapsed teeselda, eriti siis, kui lapsed lihtsalt on laisad ja ei taha teha harjutusi või tegevus ei ole nende jaoks huvitav. Samuti on vanemate roll selles küsimuses väga oluline. Kui treener ja lapsevanem lepivad kokku, et laps tegeleb spordiga üldfüüsiliseks ettevalmistuseks, siis treener eriti ei sunni lapsi tegema spetsiifilisi harjutusi. Kui aga laps tegutseb heade tulemuste pärast ning püüab olla parim, siis treeneri nõudlikkus mängib suurt rolli. See on väga oluline, sest nagu Massoni väidab, kui laps teeb treeningul kõik õigesti, teda autasustatakse ning ta on oma tulemuste üle uhke. Seega arenevad lapsel enesekindlus ja eneseväärikustunne (Massoni 2011: 1).

Õppeedukus

Kõik küsitletud noored laskesuusatajad hindasid oma õppeedukust koolis heaks. Peaaegu kõik lapsed saavad koolis hindeks neljad ja viied, üks tüdruk õpib ainult viitele. Paljud uurijad väidavad, et huvitegevustega tegelemine mõjutab kooliõppeedukust positiivselt. Oma uuringus on Juan Antonia Moriana ja tema kolleegid (2006) tõestanud, et lastel, kes olid huvitegevusega hõivatud, olid ka õpitulemused paremad kui nendel, kellel hobi ei olnud. Samuti näitas hiljutine uuring (Mei jt 2016: 138), et kehaline tegevus mõjutab kognitiivset funktsioneerimist kahe mehhanismi kaudu: füsioloogiline ja õppimine/arenguline. Need, kes teevad regulaarselt sporti, rikastavad oma aju hapnikuga, mille tulemusena pareneb keskendumisvõime ja seetõttu ka õppimisvõime. Peab pöörama tähelepanu sellele, et kehaline aktiivsus ei mõjuta otseselt intellekti, sest sportimine ei tõsta intellekti taset, vaid parandab akadeemilist sooritusvõimet. (Mei jt 2016: 138) Küsimusele, kas keegi saaks õppida paremini, vastasid kaks poiss jaatavalt. Mõlemad selgitasid, et nad on natuke laisad, et pingutada parema tulemuse jaoks. Samuti enamik lapsi vastas, et treeningud ei sega koolis õppimist, pigem aitavad, sest need harjutused ja ülesanded, mida nad teevad trennis, aitavad arendada sportlikke oskusi ning nad saavad koolis hästi sooritada ülesanded kehalise kasvatuse tunnis. Kaks last ütlesid, et ei tunne, et treening aitaks koolis õppida, ehk nad ei näe seost, ning üks poiss mainis, et vahepeal ta ei jõua huvitegevuste pärast teha kõiki koduseid töid ära. Ka Juan Antonia Moriana ja tema kolleegide uuringus (Moriana jt 2006) on mainitud, et kooliõpetajad kaebasid selle üle, et mõned õppurid on liiga palju kooliväliste tegevustega hõivatud ning tegevused on valinud vanemad, või on tegevused halvasti planeeritud, mille tulemuseks on halvasti koordineeritud koolitegevus. Enamik vanemaid andsid küsitluses vastuse, et nende laste õpitulemused vastavad nende ootustele. Üks vanem vastas, et tema laps õpib paremini, kui temalt oodatakse, ning üks vanem vastas, et laps õpib natuke halvemini.

Küsimusele, kas lapsed kunagi on jätnud ära laskesuustamise treeninguid õppimise pärast, vastas treener, et seda ei ole kunagi juhtunud. Tavaliselt jätavad treeninguid ära need lapsed, kes ei ole sihipärased ja on natuke laisad, või need lapsed, kes tahavad proovida midagi muud ja saada oskused teistes huvitegevuse valdkondades.

2.3.1. Järeldused ja ettepanekud

Väga paljud lapsed tegelevad huviharidusega, mõnele meeldib tegeleda spordiga, mõni pühendab oma aega näiteks muusikale ja tantsimisele, mõni eelistab arendada oma vaimuannet. Mõned lapsed aga proovivad teha kõike. Seoses sellega, et olen töötanud

Narva laskesuustamise spordiklubis nooremtreenerina, olen märganud, et peaaegu kõik klubis käivad lapsed tegelevad lisaks ka teiste huvitegevustega. Mõned on hõivatud peale laskesuusatamise ühe tegevusega, mõned kahe-kolmega ja isegi rohkema huviringiga.

Huvihariduse omandamine on kindlasti väga kasulik laste jaoks. Huvitegevuses osaledes lapsed omadavad uusi teadmisi, oskusi, arenevad vaimsed ja füüsilised võimed ning sotsiaalsed oskused (Huvialaharidus ja huvitegevus 2005: 13–14). Siiski jääb kooliharidus iga lapse jaoks tähtsamaks ülesandeks, peale selle on see kohustuslik, mida ei saa ütelda huvihariduse kohta.

Teooriast võib järeldada, et suur õppekoormus, isiklikud ja olmeprobleemid, treeningujärgne vähene puhkus ja liialt väike puhkepäevade arv võivad lapsel ületreeningu tekitada (Jalak jt 2008: 112). Ületreening aga tähendab, et laste tervis rikutakse, aga õpilastel, kelle tervis on halvem, on halvem ka õppetulemus koolis (Aru-Raidalu 2014: 18). Seega tekib praktiline küsimus, kas Narva laskesuusatajate aktiivne osalemine huviringides ei sega koolis õppimist ning ei mõju nende õppe edukusele halvasti?

Teoreetilisest osast saime teada, et üldiselt mõjutavad õppe edukust paljud faktorid: halb tervis, toitumine, pereprobleemid ja madal enesehinnang võivad õppe edukust koolis halvendada. Samuti on olulised suhted vanematega ning õpetamise meetod koolis. (Craig 2002). Võib oletada, et lapsed, kes on liigselt hõivatud kooliväliste tegevustega, eriti spordiga, tunnevad üleväsimust. Lastel, kellel on ebaõige tasakaal treeningute ja taastumise vahel ning liiga palju stressifaktoreid (toitumine, õppetöö, reisimine jne) kombineerituna vähese taastumisega, võivad saada ületreeningu (Mei jt 2016), mis omakorda võib viia õpiedukuse langusele koolis.

Uuringu tulemustest võib järeldada, et huvitegevus pigem ei ole üleväsimuse põhjuseks. Selline tulemus võis tuleneda sellest, et Narva laskesuusatajate päevakava on hästi planeeritud, mis lubab lastel päeva jooksul osaleda mitmes huvitegevuses ning omada piisavalt aega puhkamiseks. Uurimuses, mis teoorias oli välja toodud, on öeldud, et õpetajad kaebasid selle üle, et koolitegevust segavad halvasti planeeritud koolivälised tegevused (Moriani jt 2006). Vaatamata sellele, et lastel vanuses 7–10 aastat treeningukoormus ei ole suur, mingisugune väsimus pärast treeningut on, mis on normaalne nähtus. Siiski noored sportlased, nende vanemad ja treener ei tunne, et lapsed

on koolivälistes tegevustes üleväsinud ehk lapsed taluvad neile antud koormust tagajärgedeta. Lisaks võib öelda, et laste väsimuse põhjuseks on rohkem kool ja kodused ülesanded kui huvitegevused. Seda ütlesid nii lapsed kui oli ka märkinud treener.

Uuringu tulemusena võib samuti öelda, et lapsed võivad olla huvitegevustega hõivatud nii palju, kui tahavad ning võivad endale lubada. Lastel vanuses 7–11 aastat on loogiline mõtlemine juba piisavalt arenenud (Craig 2002) selleks, et planeerida oma päeva nii, et huvitegevused ei langeks kokku ning neil jääks aega nii koduülesannete sooritamise kui ka puhkamise jaoks. Eeltoodut kinnitab see, et iga laps valib enda jaoks huvitegevusi sellises mahus, mida ta soovib. Tulemustest võib järeldada, et ka need lapsed, kes tegelevad mitme spordialaga, ei tunne üleväsimust. See võib seotud olla asjaoluga, et selles vanuses laste füsioloogiliste omaduste tõttu spordirühmade treenerid ei tohi anda lastele suuri koormusi. Lapsed ka lisasid, et vanemad aitavad reguleerida nende päevakava ja logistikat nii, et nende tegevused oleksid produktiivsemad.

Kui vastata küsimusele, kuidas huviringides osalemise aktiivsus mõjutab õppeedukust, siis analüüsides selgub, et kas mõjutab positiivselt või ei mõjuta üldse. Järeldus tuleneb sellest, et kõik uuringus osalenud lapsed on huvitegevustes aktiivsed ning koolis samuti edukad. Teoreetilises osas saime ka teada, et huviharidus mõjutab laste õppetulemusi positiivselt (Moriani jt 2006; Mei jt 2016) või ei mõjuta üldse (Mahoney, Cairns 1997: 241). Laste vanemad väidavad, et nende lapsed õpivad piisavalt hästi (vähemalt laste tulemused koolis vastavad nende ootusele). Lapsed ei kaevanud selle üle, et neil jääb vähe aega koduülesannete sooritamiseks ja puhkamiseks, kuigi mõned nendest käivad kolmes ja rohkemas huviringis korraga.

Käesolevast uuringust lähtudes, võin teha vanematele ettepaneku, et ei ole vaja karta oma last proovile panna mitmes huvitegevuses korraga. Põhiline, et see lapsele meeldiks ning ta tunneks ennast hästi. Tuleb vaid vajadusel lapsel aidata oma päevakava planeerida, et ta jõuaks ka kodused ülesanded teha ja puhata, ning jälgida lapse enesetunnet ja und. Lastel vanuses 6–13 aastat peab olema unepikkus 9 kuni 11 tundi ööpäevas (Hirshkowitz jt 2015). Näiteks halb uni, halb isu, ükskõikus ning vähenenud kontsentratsiooni- ja töövõime on üleväsimuse esimesed tunnused ning see võib tuua kaasa nii kooliõppeedukuse languse kui ka üldise tervise seisundi kahjustuse.

Antud uuring oli tehtud väikese sihtgrupi hulgas ning hõlmas laste, lastevanemate ja treeneri arvamusi. Uuritav grupp tegeles laskesuusatamisega. See annab põhjuse oletada, et uuringu tulemused on laiendatavad ka teistele vastupidavusspordialadele, aga kindlalt väita seda ei saa. On võimalik, et tulemused on veelgi laiemalt kohaldatavad, aga seda tuleks täiendavalt uurida. Teema on vähe uuritud aga tänapäeval aktuaalne. Täpsema tulemuse saamiseks võiks viia läbi mahukama uuringu.

KOKKUVÕTE

Käesoleva lõputöö teema on „*Huvitegevuses osalemise aktiivsuse mõju õppeedukusele Narva laskesuusatajate näitel*“, mille eesmärgiks on välja selgitada, mida saab teha, et aktiivne osalemine huvitegevustes ei mõjutaks õppeedukust koolis negatiivselt.

Lõputöö koosneb kahest peatükist ning alapeatükkidest. Esimene osa on teoreetiline ning vastab küsimustele:

- Mis on huviharidus, selle mõiste ja tähendus?
- Kuidas sporditegemine mõjub laste organismile?
- Missugune seos on huvihariduses osalemise ja õppeedukuse vahel?

Teoreetilises osas saime teada, et huvitegevused on laste jaoks väga kasulikud. Huviharidus arendab palju isikuomadusi ning aitab noortel ühiskonnas toime tulla. Samuti arenevad lastel nii füüsilised kui ka vaimsed võimed. Need lapsed, kes käivad spordiklubides treeningul, saavad sellest palju kasu oma organismile. Lastel vanuses 7–11 aastat kujuneb sirge rüht, säilib tervislik kehakaal, tõuseb üldine meeleolu ning kaasneb palju muud positiivset. Vaatamata sellele et koolis õppeedukust mõjutavad paljud faktoreid, uurijad väidavad, et huvitegevus annab õppimises positiivse mõju. Lastel, kes on huvitegevustega hõivatud, on õppetulemused paremad kui nendel, kellel hobitegevust ei ole. Tuleb aga märkida, et näiteks kehaline aktiivsus otseselt intellekti ei mõjuta. Kehaline aktiivsus vaid parandab akadeemilist sooritusvõimet.

Üleväsimus lastel võib õppeedukust mõjutada ning teoreetilises osas saime teada, miks lapsed võivad üleväsinud olla ning mille järgi võib seda ära tunda. Vaatamata sellele, et vanuses 7–10 aastat üldjuhul lapsed ennast üle ei treeni, peab seda ikkagi jälgima, sest teised stressifaktorid, nagu toitumine, halb taastumine, reisimine, lühike uni, õppetöö jt, võivad laste organismile halvasti mõjuda.

Teine lõputöö osa on empiiriline ning uuringu eesmärgi saavutamiseks olid püstitatud järgmised uurimisküsimused:

- Kui palju võib laps huvitegevustega hõivatud olla?
- Kas huvitegevus võib olla üleväsimuse põhjuseks?
- Milline on huvihariduse mõju laste õppeedukusele?

Lõputöö eesmärgi täitmiseks viisin läbi fookusrühma interjuu Narva laskesuusatajate seas. Lisaks küsitlesin ka lastevanemaid ja vestlesin laste treeneriga. Lastelt püüdsin teada saada, kuidas lapsed hindavad oma õppeedukust koolis, millega nad peale laskesuusatamise veel tegelevad ning kui tihti tunnevad väsimust (Lisa 1). Vanemad vastasid, kuidas hindavad oma laste õppeedukust ning kui tihti nad näevad oma last üleväsinuna. Vanematele esitatud küsimused ei olnud tehtud anketeerimisega, vaid olid lisatud laste küsitlemise loa juurde, et teemat avardada (Lisa 2). Vanemate arvamusi täiendas treener, selgitades, millise enesetundega last näeb ta enne treeninguprotsessi ning pärast treeningut, ning millised on lastel treeningu ärajätmise põhjused.

Uuringutulemuste analüüsist võib järeldada, et Narva laskesuusatajad vanuses 7–10 aastat ei tunne probleemi selles, et käivad mitmes huvitegevuses korraga. Kõik küsitletud lapsed õpivad koolis neljale ja viitele ning ei tunne, et nende koolivälised tegevused väsitavad neid. Samuti nende vanemad ei märka, et lapsed on üleväsinud, ning nende arvates lapsed õpivad koolis piisavalt hästi. Treener vaid mainis, et näeb lapsi rohkem väsinuna mitte huvitegevustest, vaid koolist. Seda sama ütlesid ka lapsed, lisades, et huvitegevused pigem aitavad õppida koolis või üldse ei mõjuta õppetulemust.

Arvan, et käesoleva uuringu tulemusi võib arvata relevantseks, kuigi uuringus osalesid nii lapsed kui ka vanemad ja laste treener. Küsitletute arvamused kokku andsid tervikliku ülevaate ning aitasid teemat mitmekülgselt avada.

Seega lähtuvalt uuringu tulemustest võib teha ettepanekud vanematele mitte karta oma lapsel katsetada mitmes huvitegevuses. Selleks et laps oleks edukas nii huviringides kui ka koolis, tuleb usaldada lapse enda tundeid ja otsustusvõimet, kui lapsele valitud tegevus meeldib, aidata last ajaplaneerimisel, jälgida üleväsimuse tunnuseid lapsel.

Lõputöö praktiline väärtus seisneb selles, et tegin ettepanekud vanematele, kes muretsevad selle pärast, et nende laste liiga aktiivne osalemine huvitegevustes ei tee kahju laste organismile, mis omakorda võib põhjustada õppeedukuse langust. Samuti annab uurimistöö sellekohast informatsiooni, tuginedes teadusallikatele. Lõputöö võib kasulik olla ka treeneritele, kes tegelevad selle vanuserühma lastega ning tunnevad muret selle pärast, et treeningukoormus koos teiste laste huviringidega võib tekitada lastel ülekoormuse.

SUMMARY

The subject of this thesis is „The influence of active participation in hobby activities on learning performance on the example of biathletes in Narva“. The purpose of the thesis was to find out what needs to be done to ensure that active participation in hobby activities does not affect school performance negatively.

The thesis consists of two chapters and subchapters. The first chapter is theoretical and answers the following questions:

- What is hobby education, its concept and meaning?
- How do sports affect children's organisms?
- What is the relation between participation in hobby activities and learning achievements?

The analysis of literature in the theoretical chapter established that hobby activities are very good for children. Hobby education contributes to developing many personal qualities and helps adolescents to cope in society. It also helps to develop physical and mental abilities. Children who attend training sessions in sports clubs get a lot of benefit from it for their health. As a result from these training sessions, children aged 7–11 will have a straight posture, maintain a healthy body weight, generally a better mood and much more. Despite the fact that many factors affect school achievements, researchers say that hobby activities have a positive effect on learning. Children who are engaged in hobby activities have better results in school than those who are not active. However, it should be noted that physical activity does not directly affect the intellect. Physical activity only improves academic performance.

Overtiredness in children can affect learning outcomes and in the theoretical part we found out why children may be overtired and how to recognize it. Despite the fact that children generally do not over-train at the age of 7–10, they still need to be monitored, as other stress factors such as diet, poor recovery, traveling, short sleep, learning, etc. can have a bad effect on the children's health.

The second part of the thesis is empirical and to achieve the purpose of the study it sets the following research questions:

- How much can a child be engaged in hobby activities?

- Can hobby activities cause overtiredness?
- What is the effect of activity education on the children's school achievements?

In order to complete my graduation thesis I conducted a focused interview with biathletes in Narva. In addition, I also questioned children's parents and coaches. Children were asked to evaluate their school performance which they deal with besides sports and how often they feel fatigue (Appendix 1). The parents answered how they rate the learning progress of their children and how often they see their child overwhelmed. The questions posed to parents were not submitted in the form of a questionnaire, but were included in the children's questionnaire permissions to expand the subject (Appendix 2). The parents' opinions were supplemented by the trainers explanation of how he sees kids before the training and after the workout and what are the reasons for cancelling the workout.

Based on the analysis of the survey results it can be concluded that Narva biathletes aged 7-10 years do not feel the problem of walking in several fields of interest at a time. All interviewed children study up to grades four and five in school and do not feel that their off-school activities are tiring them. Their parents also do not notice that children are overwhelmed and, in their opinion, their children are good at school. The coach only mentioned that he sees children more tired in school than during hobby activities. The same was said by the children who added that hobby activities rather help to study at school or do not affect the learning outcomes at all.

I think the results of this study may be considered relevant although both children and parents and coach participated in the study. The respondents' opinions provided a comprehensive overview and helped to open the topic in a variety of ways.

Based on the results we can make suggestions for parents not to be afraid to test their children in several of activities. In order for the child to be successful both in hobby activities and at school one must: rely on the child's own feelings and decision-making ability; help the child in scheduling; observe the characteristics of tiredness in a child.

The practical value of the thesis is that I made suggestions to parents who are concerned that their too active participation of their children in activities can harm their health and then worsen school performance. Also, parents do not need to investigate and seek information in the scientific literature related to this topic, since the work includes these issues. This thesis can be useful to coaches, who deal with children of this age,

questioning whether the children are harmed by this load together with their other hobby activities.

KIRJANDUS

Arro, Grete; Aus, Kati; Timoštšuk, Inge; Poom-Valickis, Katrin; Kukk, Airi 2015. Projekt "Eesti põhikooliõpilaste koduse õpikoormuse uuring" 2013–2015. Tallinn.

Aru-Raidsalu, Aive 2014. *Õpiedutute ja akadeemiliselt edukate õpilaste hinnangud põhikoolist väljalangevuse riskiteguritele ühe maakonna näitel*. Magistriöö. Tartu: Tartu Ülikool, Sotsiaal- ja haridusteaduskond.

Barnett, Lynn A.; Weber, John L. 2008. Perceived Benefits to Children from Participating in Different Types of Recreational Activities. *Journal of Park and Recreation Administration*. Vol. 26 (3), pp. 1–20.

Bashkireva = Башкирева Т. Функциональное и психоэмоциональное состояние детей и учащейся молодежи. Монография. Рязань: 2005.

Chisholm, Lynne 2005. Report: *Bridges for Recognition: Promoting Recognition of Youth Work across Europe*.

Craig = Крайг Г. Психология развития. Санкт-Петербург, 2002.

Eesti spordi harta. 2002 Tartu
<https://www.eok.ee/organisatsioon/spordiregulatsioonid/eesti-spordi-harta> (viimati vaadatud 26.01.2018).

Fredricks, Jennifer. A.; Eccles, Jacquelynne S. 2005. Developmental Benefits of Extracurricular Involvement: Do Peer Characteristics Mediate the Link Between Activities and Youth Outcomes? *Journal of Youth and Adolescence*. Vol. 34, No. 6, pp. 507–520.

Gil, Kaia 2017. Kuidas märgata koolis üliväsimud last. *Õpetajate Leht* <http://opleht.ee/2017/01/kuidas-margata-koolis-ulevasinud-last/> (viimati vaadatud 27.01.2018).

Haridussilm 2017. Eesti Hariduse Infosüsteem. Huviharidus
http://www.haridussilm.ee/?leht=huvi_3 (viimati vaadatud 17.05.2018)

Harro, Maarike 2004. *Laste ja noorukite kehalise aktiivsuse ning kehalise võimekuse mõõtmise käsiraamat*. Teine, täiendatud trükk. Tartu: Tartu Ülikool.

Hirshkowitz, Max; Whilton, Kaitlyn; Albert, Steven M.; Alessi, Cathy; Bruni, Oliviero; DonCarlos, Lydia; Hazen, Nancy; Herman, John; Katz, Eliot S.; Kheirandish-Gozal, Leila; Neubauer, David N.; O'Donnell, Anne E.; Ohayon, Maurice; Peever, John; Rowding, Robert; Sachdeva, Ramesh C.; Setters, Belinda; Vitiello, Michael V.; Ware, J. Catesby; Adams Hillard, Paula J. 2015. *National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and result summary*. Journal of the National Sleep Foundation. Volume 1, Issue 1, pp. 40–43.

Howie, Erin K., Pate Russell R. 2012. *Physical activity and academic achievement in children: A historical perspective*. Journal of Sport and Health Science. Volume 1, Issue 3, pp. 160–169.

Huvialaharidus ja huvitegevus 2005. Rakenduslik kompleksuuring. Tartu: Maaelu Arengu Instituut.

Huvihariduse ja -tegevuse toetamise kord 2017. RT IV, 05.09.2017, 5 <https://www.riigiteataja.ee/akt/405092017005> (viimati vaadatud 16.05.2018)

Huviharidusstandard 2007. RTL 2007, 27, 474 <https://www.riigiteataja.ee/akt/12809661> (viimati vaadatud 7.05.2018).

Jalak, Rein; Eller, Aalo; Schneider, Siim 2008. *Ületreening ja ülekoormus*. Treenerite tasemekoolitus. Spordi üldained. II tase.

Kirss, Laura; Batueva, Valentina 2012. Noorteseire aastaraamat 2011. *Eesti noorte osalemine noorsootöös*. Tallinn.

Kovaljov = Ковалев Д. 2005. *Вредные Нагрузки. Нездоровый спорт*. Журнал SuperСтиль, http://old.superstyle.ru/01jul2010/vrednye_nagruzki?page=0 (viimati vaadatud 14.02.2018).

Mahoney, Joseph L.; Cairns, Robert B. 1997. Do Extracurricular Activities Protect Against Early School Dropout? *Developmental Psychology*, Vol. 33, No. 2, pp. 241–253.

Maiste, Eevi; Matsin, Tõnis; Utso, Viive 1999. *Tervise ja kehalise töövõime arendamine noorukieas*. Tartu: Tartu Ülikooli kirjastus.

Marsh, Herbert W. 1988. Extracurricular Activities: A beneficial Extension of the Traditional Curriculum or a Subversion of Academic Goals. University of Sydney.

Martma, Liisa 2017. Noorteseire aastaraamat 2016. Mitte- ja informaalne õppimine. *Ülevaade muutustest noorte eluolust*. Tallinn: Tallinna Ülikool.

Massoni, Erin 2011. Positive Effects of Extra Curricular Activities on Students. ESSAI: Volume 9, Article 27.

Mei, Kai; Pihu, Maret; Tullus, Ingrid 2016. *Toitumine ja liikumine: I-III kooliaste: Õpetajaraamat*. Koost. Tiia Pertel, Alice Haav. Tartu: Tervise Arengu Instituut.

Mooses, Kerli 2017. *Physical activity and sedentary time of 7–13 year-old Estonian students in different school day segments and compliance with physical activity recommendations*. Doktoritöö. Tartu: Tartu Ülikool.

Moriana, Juan Antonio; Alos, Francisco; Alcala, Rocio; Pino, Maria Jose; Herruzo, Javier; Ruiz, Rosario 2006. Extra-curricular activities and academic performance in secondary students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. ISSN. 1696-2095. No 8, Vol 4 (1), pp: 35–46.

Noorsootöö strateegia 2006–2013, 2006. Tartu: Haridus- ja Teadusministeerium.

Nupponen, Ritva 2005. Liikumine ja hea enesetunne. *Tervislik liikumine*. Koost. Mikael Fogelholm, Ilkka Vuori. Tallinn: Medicina.

Põhiharidus 2015: Haridus ja Teadusministeerium
<https://www.hm.ee/et/tegevused/alus-pohi-ja-keskharidus/pohiharidus> (viimati vaadatud 27.01.2018).

Raudsepp, Lennart 2012. Spordisotsioloogia materjalid. Tartu: Tartu Ülikool
http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/25854/Spordisotsioloogia_materjalid.pdf?sequence=1 (viimati vaadatud 26.01.2018).

Relvaseadus 2001. RT I, 09.03.2018, 9 <https://www.riigiteataja.ee/akt/13166920> (viimati vaadatud 20.04.2018).

Roberts, Christian K.; Barnard, James R. 2005. Effects of exercise and diet on chronic disease. *Journal of Applied Physiology* 98: 3–30.

Rämmer, Andu 2012. Noorteseire aastaraamat 2011. *Noorte motivatsioon noorsootöös osalemiseks ja nende hoiakud noorsootöö suhtes*. Tallinn.

Rääbus, Piret 2010. *Inglise-eesti laskesuusatamise sõnastik*. Magistripjekt. Tartu: Tartu Ülikool, Germaani, Romaani ja Slaavi Filoloogia Instituut.

Saar, Indrek 2015. *Huvitegevus peab olema lapse põhiõigus, mitte luksuskaup*. Läänlane <http://vana.laanlane.ee/article/indrek-saar-huvitegevus-peab-olema-lapse-p%C3%B5hi%C3%B5igus-mitte-luksuskaup> (viimati vaadatud 7.05.2018).

Sahva, Vilma 2014. *Kehaline kasvatus*. Õpitaja käsiraamat. Tallinn: Koolibri.

Soots, Annely 2013. *Uni on organismile hädavajalik*. Ajakiri Toitumisteraapia Nr. 8. Uni ja unetus. Tartu.

Steele, Rebekah M.; Brage, Soren; Corder, Kirsten; Wareham, Nicholas J.; Ekelund, Ulf 2008. Physical activity, cardiorespiratory fitness, and the metabolic syndrome in youth. *Journal of Applied Physiology* Vol 105, No. 1.

Tegevusjuhendaja käsiraamat 2010. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.

Van Dusen, Duncan P.; Kelder, Steven H.; Kohl, Harold D.; Ranjit, Nalini; Perry, Cheryl L 2011. *Association of physical fitness and academic performance among schoolchildren*. *Journal of School Health*: 733-740.

Vihalemm, Triin 2014, Fookusgrupi intervjuu. Sotsiaalse analüüsi metoodite ja metodoloogia õpibaas, <http://samm.ut.ee/fookusgrupi-intervjuu> (viimati vaadatud 3.02.2018).

World Health Organization 2007. Steps to health: A European framework to promote physical activity for health.

Äkke spordiklubi põhikiri 2006, <http://akkesport.net/akke/docs/> (viimati vaadatud 23.01.2018).

LISAD

Lisa 1. Vanemate luba laste intervjuerimiseks ning lisaküsimused (vene keeles)

Уважаемые родители,

Меня зовут Дарья Лисовская, я являюсь тренером по биатлону (сейчас нахожусь в отпуске по уходу за ребенком). Также я являюсь студенткой Нарвского Колледжа и пишу дипломную работу на тему «Влияние участия в кружках по интересам на учебную успеваемость на примере нарвских биатлонистов» и прошу дать мне разрешение провести групповое интервью с вашим ребенком, которое состоится на спортивной базе Äkkeküla. В случае согласия напишите имя ребенка и поставьте свою подпись и число.

Для своего исследования также хотелось бы узнать ваше мнение по следующим вопросам (выделите наиболее подходящий ответ):

1. Как Вы считаете, часто ли ваш ребенок чувствует переутомление?
(Симптомы переутомления – снижение трудоспособности, снижение интереса к работе/безразличие, расстройство сна - трудно засыпает и тяжело встает, снижение концентрации внимания)
 - Да, каждый день
 - Раз или два в неделю
 - Иногда, может быть раз или два в месяц
 - Редко, может быть раз или два в несколько месяцев
 - Никогда не замечал(а) ребенка переутомленным
2. Как Вы считаете, достаточно ли хорошо учится ваш ребенок в школе?
 - Ребенок учится лучше, чем мы от него ожидаем
 - Оценки ребенка соответствуют нашим ожиданиям
 - Ребенок учится несколько хуже, чем мы от него ожидаем

Имя ребенка

Число и подпись родителя

Lisa 2. Fookusrühma intervjuu tuumküsimused (vene keeles)

1. Почему вы занимаетесь биатлоном?
2. В какие кружки кроме биатлона вы еще ходите?
3. Что вы чувствуете после тренировки? (усталость, прилив энергии)
4. Как вы учитесь в школе? Можно было бы и лучше?
5. Как вы считаете, тренировки и другие кружки по интересам помогают вам учиться?
6. Бывало ли такое, что вы приходите на тренировку уже усталыми? Как часто такое случалось?
7. Хотели бы вы заниматься еще чем-то кроме биатлона?